

 **13.03.2023 Poniedziałek**

Obiad 695 kcal

**chleb Górlikowski**

Składniki: 60 g Chleb Górlikowski (**pszenica**, **żyto**)

**Ciasto marchewkowe**

Składniki: 2 g **Jaja** kurze całe, 35 g Mąka **pszenna**, typ 450, 3 g Olej rzepakowy, 40 g Marchew, 30 g Cukier, 1 g Soda oczyszczona, 1 g Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**), 1 g Cynamon, 1 g przyprawa korzenna (**pszenica**, **jajka**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**)

**Krupnik**

Składniki: 80 g Kura, tuszka, 25 g Marchew, 20 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 8 g Por, 110 g Woda, 25 g Ziemniaki, 20 g Kasza **jęczmienna** perłowa, 2 g Koperek

 **14.03.2023 Wtorek**

Obiad 673 kcal

**Surówka z kapusty pekińskiej, marchew i koperku**

Składniki: 125 g Kapusta pekińska, 15 g Jogurt Zott (**mleko**), 3 g Koperek, 40 g Marchew, 10 g Majonez (**jajka**, **gorczyca**), 30 g Jabłko

**Kompot wieloowocowy z cukrem**

Składniki: 35 g Jabłko, 5 g Truskawki, mrożone, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 160 g Woda, 8 g Cukier

**Gulasz z indyka**

Składniki: 15 g Marchew, 15 g Cebula, 8 g Olej rzepakowy, 5 g Mąka **pszenna**, typ 450, 90 g Mięso z piersi indyka, bez skóry, 6 g **Seler** korzeniowy, 6 g Pietruszka, korzeń

**Banan 120 g**

**Kasza jęczmienna, pęczak 60 g**

 **15.03.2023 Środa**

Obiad 750 kcal

**Jogurt naturalny z truskawkami**

Składniki: 200 g Jogurt Zott (**mleko**), 25 g Truskawki, mrożone, 5 g Cukier

**Surówka z marchewki, jabłka i selera z jogurtem greckim 1**

Składniki: 42 g Marchew, 42 g Jabłko, 35 g **Seler** korzeniowy, 8 g Jogurt Zott (**mleko**), 8 g Majonez (**jajka**, **gorczyca**)

**Gołąbki bez zawijania z łopatki wieprzowej w sosie pomidorowym**

Składniki: 93 g Wieprzowina łopatka, 62 g Kapusta biała, 25 g Ryż biały, 40 g Woda, 8 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 7 g Oliwa z oliwek, 32 g Passata pomidorowa, 32 g Pomidory w puszcze całe, 3 g Śmietana 18% (**mleko**)

**Ziemniaki 180 g**

 **16.03.2023 Czwartek**

Obiad 688 kcal

**Ryż biały 60 g**

**Warzywa na patelnię Hortex z przyprawą włoską 80 g**

**Połądwiczki wieprzowe pieczone w sosie własnym**

Składniki: 100 g Wieprzowina połądwica, 5 g Cebula, 10 g Olej rzepakowy, 10 g Śmietana 18% (**mleko**)

**Kompot wieloowocowy z cukrem**

Składniki: 35 g Jabłko, 25 g Truskawki, mrożone, 20 g Śliwki bez pestek, mrożone, 20 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 160 g Woda, 8 g Cukier

**Banan 120 g**

 **17.03.2023 Piątek**

Obiad 742 kcal

**Filet z pstrąga pieczony**

Składniki: 100 g **Pstrąg** tęczowy świeży, 10 g Bułka tarta (**pszenica**), 6 g **Jaja** kurze całe, 3 g Olej rzepakowy

**Ziemniaki puree**

Składniki: 180 g Ziemniaki, 5 g Masło ekstra (**mleko**), 5 g Śmietanka 30% (**mleko**)

**Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą**

Składniki: 100 g Fasolka szparagowa, mrożona, 5 g Masło ekstra (**mleko**), 4 g Bułka tarta (**pszenica**)

**Jabłko 120 g**

**Kompot wieloowocowy z cukrem**

Składniki: 35 g Jabłko, 5 g Truskawki, mrożone, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 160 g Woda, 8 g Cukier

**Zupa fasolowa z ziemniakami**

Składniki: 20 g Marchew, 10 g Pietruszka, korzeń, 4 g Por, 4 g Natka pietruszki, 20 g Ziemniaki, 1 g Cebula, 20 g Fasola biała, nasiona suche, 1 g Czosnek, 3 g Masło ekstra (**mleko**), 1 g Majeranek